

Mbështetje ndaj personave të cilët kanë
përjetuar ngjarje traumatike

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

Grupi i teknikave

Mbështetje ndaj personave të cilët kanë përjetuar ngjarje traumatike



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Grupi i teknikave

Teknika 1	Relaksimi i frymëmarrjes tuaj	4
Teknika 2	Relaksimi i trupit tuaj	5
Teknika 3	Gjërat që më kujtojnë traumën	6
Teknika 4	Përdorimi i shqisave për t'u fokusuar në të tashmen	8
Teknika 5	Të ndihmoni dikë që ka mendime nga e kaluara ose është i distancuar	10
Teknika 6	Planifikues i balancuar aktiviteti	11
Teknika 7	Menaxhimi i zemërimit dhe emocioneve të tjera të forta	12

Relaksimi i frymëmarrjes tuaj

- 1** Merrni frymë ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme përmes hundës duke numëruar deri në tre
- 2** Nxirreni frymën ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme përmes gojës duke numëruar deri në gjashtë
- 3** Kur e nxirrni frymën, mundohuni të shtyni ajrin jashtë në mënyrë që t'ju zmadhohet barku, jo kraharori
- 4** Nëse vëmendja juaj largohet nga frymëmarrja, kthejeni sërish përmes frymëmarrjes
- 5** Përsëriteni për disa minuta deri sa të vini re që ndiheni më të qetë

Është e dobishme të praktikoni relaksimin e frymëmarrjes tuaj rregullisht kur ndiheni të qetë dhe të sigurt.

Kjo e bën më të lehtë përdorimin e teknikës kur ndiheni në ankth dhe në panik.

Relaksimi i trupit tuaj

- 1 Filloni duke qëndruar në një pozicion të rehatshëm
- 2 Merrni frymë ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme përmes hundës duke numëruar deri në tre
- 3 Nxirrreni frymën ngadalë dhe në mënyrë të qëndrueshme përmes gojës duke numëruar deri në gjashtë
- 4 Përsëriteni disa herë deri sa frymëmarrja të ngadalësohet dhe të normalizohet
- 5 Pastaj drejtojeni vëmendjen te këmbët tuaja.
- 6 Ndërkohë që merrni frymë, mbliidhni gishtat dhe shtypni dyshe-menë me këmbë
- 7 Ndërkohë që nxirrni frymën, relaksoni gishtat
- 8 Mund ta përsërisni këtë hap disa herë nëse keni dëshirë
- 9 Pastaj merrni frymë përsëri dhe ndërsa e bëni këtë, shtrëngoni muskujt e këmbëve tuaja duke i shtyrë këmbët tuaja së bashku
- 10 Ndërkohë që e nxirrni frymën, mundohuni të relaksoni këmbët plotësisht
- 11 Mund ta përsërisni këtë hap disa herë nëse keni dëshirë
- 12 Më pas përqëndrohuni te muskujt e barkut, duke i shtrënguar ato ndërsa merrni frymë dhe duke i relaksuar kur e nxirrni frymën jashtë
- 13 Pastaj kaloni te krahët, duke i mbledhur dhe duke i shtrënguar të gjitha muskujt nga gishtat tek shpatullat, përpara se t'i relaksoni plotësisht
- 14 Pastaj kaloni te shpatullat, duke i ngritur drejt veshëve tuaj përpara se t'i lini në gjendje të lirë
- 15 Së fundmi, shtrëngoni të gjithë muskujt e fytyrës tuaj përpara se t'i lini në gjendje të lirë dhe të relaksuar

Gjërat që më kujtojnë traumën

Ju mund ta përdorni këtë teknikë për të regjistruar gjërat që ju rikthejnë kujtime ose mendime rreth ngjarjes traumatike.

Këto gjëra zakonisht janë përkujtues **shqisorë** të traumës.

- Gjëra që ju mund t'i **shikoni** si p.sh foto në gazeta ose objekte ose njerëz të caktuar
- Gjëra që ju mund t'i **dëgjoni** si p.sh hapat e këmbëve, përplasje dyersh ose muzikë të caktuar
- Gjëra që ju mund t'i **nuhatni** si p.sh locion pas rroje, djersë ose benzinë
- Gjëra që ju mund t'i **shijoni** si p.sh lloje të ndryshme ushqimesh
- Gjëra që ju mund t'i **prekni** si p.sh kur ju kalojnë njerëz afër
- Përkujtuesit mund të jenë edhe **emocione dhe ndjesi** që keni përjetuar në momentin e traumës, si p.sh. rrahje zemre ose jeni ndjerë të sëmurë.

Shqisat e mia**Shembuj specifik të shkaktarëve**

Gjëra që mund t'i shikoj

Gjëra që mund t'i dëgjoj

Gjëra që mund t'i nuhas

Gjëra që mund t'i prek

Gjëra që mund t'i shijoj

Emocione dhe ndjesi

Përdorimi i shqisave për t'u fokusuar në të tashmen

Pasi të keni vënë re se cilët janë shkaktarët shqisorë që ju rikujtojnë traumën, mund të filloni të mendoni për disa mënyra për t'u fokusuar në të tashmen dhe për t'i kujtuar vetes se jeni më të sigurt tani.

Kjo përfshin fokusimin në atë që mund të vëreni rreth jush dhe ju ndihmon për të përdorur të gjitha shqisat tuaja.

Gjëra që mund t'i shikoj

Përqendrohuni në atë që mund të shihni rreth jush në dhomë ose në mjedisin që ju rrethon. Këto mund të jenë objekte të tilla si fotografi ose mobilje. Nëse jeni jashtë, përqendrohuni në gjëra të tilla si vitrina dyqanesh, shenja rrugore ose makina. Këto janë gjëra që do t'ju ndihmojnë t'i kujtoni vetes se ku jeni dhe se jeni në të tashmen.

Ju gjithashtu mund të shikoni fotografitë tuaja në Uells, ose fotografitë e miqve ose familjarëve në telefonin tuaj, të cilat do t'ju ndihmojnë t'i kujtoni vetes se jeni të sigurt dhe se keni mbijetuar.

Gjërat që mund t'i ndjej ose prek

Përqendrohuni në gjëra me tekstura të ndryshme, të tilla si veshjet ose sipërfaqet me shkëlqim, si p.sh. pjesa e sipërme e tavolinave.

Ju gjithashtu mund të prekni objekte ngushëlluese të tilla si topa anti-stres ose guralecë

Gjëra që mund t'i dëgjoni

Përqendrohuni në zhurmat rreth jush në të tashmen, e cila do t'ju ndihmojë t'i kujtoni vetes se ku jeni. Këto mund të jenë zëra që flasin në anglisht, tingulli i një kompjuteri ose tingulli i makinave që kalojnë.

Ju gjithashtu mund të dëgjoni muzikë që ju kujton se ku jeni dhe që jeni më të sigurt tani.

Gjëra që mund të nuhas

Mund të merrni me vete disa gjëra që kanë erë të fortë, të tilla si Vicks ose aroma me kripëra, ose aroma që ju pëlqejnë, si kafe ose parfum.

Gjëra që mund t'i shijoj

Gjërat me shije të forta janë të mira, si mente.

Gjëra që mund të bëj

Gjërat që mund të bëni mund të përfshijnë aftësinë për të lëvizur, për t'u ngritur ose për t'u larguar nga dhoma.

Hapat për të ndihmuar një person i cili ka mendime nga e kaluara ose është i distancuar

- Edhe pse është alarmante, përpiquni të qëndroni të qetë nëse dikush ka mendime nga e kaluara ose është i distancuar
- Tregojuni atyre me kujdes se ata po përjetojnë mendime nga e kaluara
- Kujtojeni se ku janë dhe datën
- Nxitini ata të marrin frymë ngadalë dhe thellë duke përdorur teknikat e relaksimit të frymëmarrjes
- Nxitini ata të përshkruajnë gjërat që i rrethojnë
- Nxitini ata që të përdorin strategjitë e fokusimit në të tashmen
- Kujtojeni se ngjarja e frikshme ka mbaruar, se ata mbijetuan dhe se janë të sigurt.

Planifikues i balancuar aktiviteti

Është e dobishme të mendoni paraprakisht për disa aktivitete që t'i shënoni ato në planifikuesin tuaj.

Këto mund të jenë gjëra që ju pëlqenin më parë, por keni hequr dorë që nga ngjarja traumatike, ose gjëra që mund t'ju bëjnë të ndiheni më mirë.

Është mirë të kini disa ide për secilën nga këto kolona të ndryshme pasi të gjitha këto janë të rëndësishme për mirëqenien tuaj.

Aktivitetet e mia të relaksimit/inkurajuese

P.sh të shikuarit e një filmi të preferuar

Aktivitetet e mia sociale

Takimi me një shok për kafe

Aktivitetet e mia të arritjeve

Regjistrimi te dentisti

Menaxhimi i zemërimit dhe emocioneve të forta

- Njihni shenjat e hershme paralajmëruese të zemërimit dhe të emocioneve të forta; kjo mund t'i ndihmojë njerëzit t'i mendojnë këto si të ngjashme me një termometër.
- Mund të ndihet sikur vlon deri në 100 gradë, por njerëzit mund të mësojnë të dallojnë ndjesitë ose emocionet që do t'i japin atyre një "sistem paralajmërimi të hershëm"
- Njihni shkaktarët e zemërimit dhe emocioneve të tjera të forta
- Imagjinoni sikur bëni sërf në ndjenjat tuaja si në dallgë
- Përgatituni për mënyrën se si do t'i trajtoni këto situata dhe çfarë do të bëni nëse nuk shkojnë sipas planit.
- Hiqeni mendjen nga situata nëse keni nevojë të qetësoheni
- Përdorni teknikat Frymëmarrjen e relaksuar (Teknika 1) ose Trupi i relaksuar (Teknika 2) për të qetësuar sistemin e kërcënimit dhe për t'i mësuar trurit se je i sigurt
- Biseda për këtë me dikë tjetër mund t'i ndihmojë njerëzit të qetësohen dhe mendojnë se çfarë po ndodhte me të vërtetë në atë situatë.
- Të bërit e ushtrimeve të rregullta ju ndihmon të ulni stresin

Shënime

Na ndihmoni për hulumtimin tonë në lidhje me shëndetin mendor

Ne po punojmë për të kuptuar më mirë problemet e shëndetit mendor. Qëllimi i hulumtimit tonë është të përmirësojë diagnozën, trajtimin dhe mbështetjen për të ardhmen.

Por për të bërë këtë na duhet ndihma **juaj**.

Është e thjeshtë të na ndihmoni me hulumtimin tonë. Ai përfshin plotësimin e një sondazhi online i cili mund të zgjasë rreth 10-15 minuta për t'u plotësuar. Përmban pyetje rreth:

- informacionit tuaj personal, si p.sh datëlindja dhe përkatësia etnike
- shëndetit tuaj mendor dhe fizik
- mënyrës së jetesës tuaj

Për të marrë pjesë, vizitoni **ncmh.info/help** ose na kontaktoni:

 **info@ncmh.info**

 **02920 688401**

 **[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)**

 **[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)**

Prodhuar nga Qendra Kombëtare për Shëndetin Mendor.

Informacioni në këtë fletëpalosje është i saktë në momentin e printimit. Printuar në prill 2020.

NCMH financohet nga Qeveria e Uellsit nëpërmjet Health and Care Research Wales.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

